

ま な び ゼ ミ

秋

「土浦市人材バンク」には、特技や技能を持つ市民の方が講師として登録されており、市内団体や個人の方がそれぞれの学習のために、講座を依頼することができます。

人材バンクの登録者や、講座内容を知っていただくため、「おためし講座」を開催します！
皆様の申し込みをお待ちしております！

- ◆日 程 11月10日（火）
◆会 場 亀城プラザ（土浦市中央二丁目16-4）
◆開講講座



講 座 名	時 間	定 員	講 師	連 絡 先
	対 象	教材費		
紫芳の字手紙 ～筆文字で季節のお便りを作ってみよう～	9:30～11:30	7人	金澤溪翠	090-7007-4302 k.r.mama.523f@icloud.com
	どなたでも	500円		
初めて書くかな書道	10:00～11:30	5人	丸山恵雲	080-5428-2662 ※ショートメール可
	中学生以上	500円		
お城のある街で杖や木刀を振って 古武術を体験してみよう！	10:00～11:30	20人	鈴木実枝子	080-5033-2039 miemama--1121@ezweb.ne.jp
	10歳以上	無料		
脚・腰負担軽減 ノルディックウォーキング	13:30～15:00	20人	丸島秀明	080-1204-8794 marushima1943@gmail.com
	どなたでも	無料		

※講座内容の詳細については裏面

- ◆申込方法 希望する講座の講師連絡先に直接電話又はメールで
◆申込時伝達事項
①希望講座名 ②氏名（ふりがな） ③電話番号 ④メールアドレス（メールの場合）
◆申込期限 令和8年10月18日（日曜日）（必着）
◆定員を超えた場合は抽選。なお、申込少数のときは中止になることがあります。

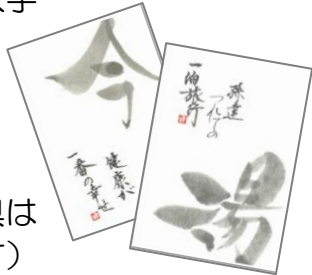
人材バンクおためし講座まなびゼミ

講座内容

紫芳の字手紙

～筆文字で季節のお便りを作ってみよう～

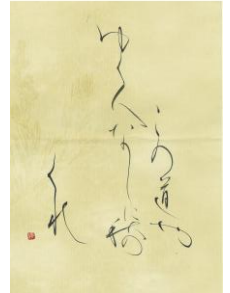
書道経験のない方でも大丈夫！
秋のご挨拶を筆文字で書いてみましょう。
簡単な言葉とそれに合う大字
をアートにします。



持ち物：なし（書道の道具は
講師が用意します）
教材費：500円

初めて書くかな書道

事前知識は不要！
仮名文字で自分の名前や
季節の言葉を書いて、
気楽に制作を楽しみましょう。



持ち物：なし（書道の道具は
講師が用意します）
教材費：500円

お城のある街で杖や木刀を振って 古武術を体験してみよう！

相手と呼吸を合わせて技を繰り出す心地よい緊張感は、日々の忙しさを忘れて集中力を高めるのに最適です。

護身の知恵を学びながら全身をバランスよく動かせるため、運動不足を解消し、心も体もすっきりとリフレッシュできます。



持ち物：タオル、飲み物、
※運動ができる服装でお越しください。

脚・腰負担軽減 ノルディックウォーキング

2本のポールが体重を分散してくれるので、驚くほど足取りが軽くなり、いつもより遠くまで楽に歩けるようになります。

「最近体力が落ちてきたかも…」と感じる方も、正しい歩き方を身につけて、一生モノの健康習慣と一緒に始めませんか？



持ち物：タオル、飲み物、
帽子、リュック
※運動ができる服装でお越しください。



人材バンクには、この他にも、趣味・芸術・スポーツ・語学など、様々な活動分野から26名の講師が登録されており、講座を依頼することができます。
講師や講座内容等、詳しくは各地区公民館や図書館に設置の「土浦市人材バンク登録者名簿」をご覧ください。
※右の二次元コードからもアクセスできます。



登録講師の詳細
はコチラ